

# ▶ ネット利用時のつきあい方

年

組

名前

## 1. 使いすぎないためにどんな工夫をしましたか。

工夫	
具体的に 書きます	

## 2. 実行した約束を書きましょう。

実行したのは	日から	日まで
利用時間		
生活の中の優先順位 (勉強、習い事、睡眠など)		
管理の仕方 (置き場所、機能制限など)		

## 3. 守れなかった人は、守れなかった日とその理由を書きましょう。

## 4. 家族に、感想を書いてもらいましょう。